

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации  
ФГБОУ ВО «Уральский государственный педагогический университет»  
Факультет физической культуры, спорта и безопасности  
Кафедра теории и методики физической культуры и спорта

## **Формирование профессиональных качеств артиста ледового шоу**

Выпускная квалификационная работа

Исполнитель:  
Адмиралов Егор Никитич,  
обучающийся ОФК-1601z  
заочного отделения

\_\_\_\_\_  
дата                      Е.Н.Адмиралов

Выпускная аттестационная работа  
допущена к защите  
Зав. кафедры теории и методики  
физической культуры и спорта

\_\_\_\_\_  
дата                      И.Н. Пушкарева

Научный руководитель:  
Пушкарева Инна Николаевна  
кандидат биологических наук,  
доцент кафедры теории и методики  
физической культуры и спорта

\_\_\_\_\_  
дата                      И.Н. Пушкарева

Екатеринбург 2018

## СОДЕРЖАНИЕ

Введение.....	3
ГЛАВА 1. ТЕОРИТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ПОДГОТОВКИ АРТИСТА ЛЕДОВОГО ШОУ .....	7
1.1. Особенности физического развития артиста ледового шоу.....	7
1.2. Особенности артистического развития артиста ледового шоу.....	10
1.3. Характеристика структурно-функциональной модели и комплекса педагогических условий, направленных на оптимизацию тренировочного процесса артистов ледового шоу.....	14
ГЛАВА 2. ОРГАНИЗАЦИЯ И МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЯ.....	51
2.1. Организация исследования .....	51
2.2. Методы исследования .....	52
ГЛАВА 3. РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ.....	57
ЗАКЛЮЧЕНИЕ.....	61
СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ.....	63
ПРИЛОЖЕНИЯ.....	66

## ВВЕДЕНИЕ

Россия испытывает настоящий бум фигурного катания. Популярность его как массового вида спорта и зрелищного мероприятия одновременно привела к тому, что в кассах на катках стоят огромные очереди, спортивные сооружения сдают лед в аренду круглосуточно, известные фигуристы стали завсегдатаями передач на ТВ и светских мероприятий. Пик популярности этого вида спорта пришелся на прошедшую зиму, когда на Первом канале и канале "Россия" появились ледовые шоу.

Посещаемость таких зрелищных мероприятий, коими являются ледовые шоу профессиональных спортсменов, вышла на высокий уровень. На ледовые шоу есть спрос. Если, к примеру, 5 лет назад дворцы спорта были полупустые, то сейчас как на выступлениях фигуристов, так и на ледовых шоу аншлаг. Сейчас уже 70% наполняемости любого зрелищного мероприятия на льду - не предел. Таким образом, шоу на льду переживают пик популярности в нашей стране благодаря успехам отечественных спортсменов на международной арене и участию в телевизионных программах.

Современные ледовые шоу как составная часть шоу-бизнеса имеют в мире множество разновидностей - балет на льду, цирк на льду, театр на льду, мюзик-холл на льду, ледовое ревю, наконец, собственно ледовое шоу - театрализованное представление множества артистов-фигуристов, объединенное общей темой. Особую популярность ледовые шоу получили в России только в последние 10 лет, во многом благодаря, конечно же, раскрутке проектов известных фигуристов на ведущих каналах страны. Россия испытывает настоящий бум фигурного катания. Популярность его как массового вида спорта и зрелищного мероприятия одновременно привела к тому, что в кассах на катках стоят огромные очереди, спортивные сооружения сдают лед в аренду круглосуточно, известные фигуристы стали завсегдатаями передач на ТВ и светских

мероприятий. Пик популярности этого вида спорта пришелся на зиму, когда на Первом канале и канале "Россия" появились ледовые шоу.

*Актуальность исследования* определяется возрастающей необходимостью привлечения фигуристов к участию в российских и международных ледовых шоу. Отличной мотивацией для них становится получение главных ролей. Чтобы обеспечить подготовленность артиста к главной роли в ледовом шоу, необходимо иметь экспериментально обоснованную методику подготовки артистов ледового шоу.

В данной работе приведен анализ физической и артистической подготовленности артистов ледового шоу RussianIceStars (Великобритания) и рассмотрены эффективные методики для улучшения физической и артистической подготовленности артистов ледового шоу.

*Объект исследования* – индивидуальная подготовка артиста ледового шоу возраста 20-30 лет.

*Предмет исследования* – методика индивидуальной подготовки артистов ледового шоу.

*Цель исследования* – подготовка и повышение квалификации артистов ледового шоу.

*Задачи исследования:*

1. Выявить особенности физического и артистического развития артистов ледового шоу в возрасте 20-30 лет.
2. Найти наиболее продуктивные средства и методы подготовки артистов.
3. Разработать экспериментальную методику подготовки артистов ледового шоу.
4. Дать практические рекомендации тренерам по построению учебно-тренировочных занятий, в ходе которых артиста смогут улучшить показатели своей физической и артистической подготовки.

*Гипотеза исследования:*

- результаты сдачи нормативов в контрольной и экспериментальной группах спортсменов будут существенно отличаться в пользу экспериментальной группы;
- ледовая арена, среда, особенности, индивидуальный подход в подборе упражнений, включаемых в учебно-тренировочный процесс, будет способствовать более продуктивным результатам.

*Научная новизна исследования* заключается в разработке методики, обоснованной на экспериментальном уровне, по улучшению физических и театральных качеств артистов. Данная методика не применялась до этого в ледовых шоу, поэтому позволит повысить квалификацию артиста.

*Теоретическая значимость исследования* заключается в следующем:

- определена связь между психологическим состоянием спортсмена и уровнем его технической устойчивости в процессе тренировочной и артистической деятельности;
- уточнено понятие технической устойчивости с учётом особенностей индивидуального исполнения спортсменом технических элементов;

*Практическая значимость исследования:*

- подобраны специальные упражнения для артистов возраста 20-30 лет, выполнение которых во время регулярных тренировок помогут развить определенные физические и артистические качества;
- разработаны методика и практические рекомендации для тренеров, которые заинтересованы в повышении квалификации своих подопечных.

*Апробация и внедрение* основных идей и результатов исследования осуществлялась в рамках RussianIceStars (Великобритания) (общее количество артистов – 58 человек). Материалы диссертационного исследования докладывались и обсуждались при защите краткого

аналитического отчета по выбранной теме в рамках мастер-класса «Академии Ильиных-Липницкой».

*Структура выпускной квалификационной работы.*

ВКР изложена на 66 страницах, состоит из введения, трёх глав, заключения, практических рекомендаций, списка использованной литературы, включающего 28 источников и приложений. Текст ВКР снабжена таблицами и рисунками.

# ГЛАВА 1. ТЕОРИТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ПОДГОТОВКИ АРТИСТА ЛЕДОВОГО ШОУ

## 1.1. Особенности физического развития артиста ледового шоу

Любой тренер в своей работе с подопечными в обязательном порядке учитывает возрастные особенности своих артистов. Во внимание приходится брать все физические аспекты развития, которые присущи артистам.

В педагогике принято учащихся 20-30 лет относить к старшему подростковому возрасту (Эльконин Д.Б.) или к периоду юношества (Антонова О.А.). Этому возрасту присущ усиленный рост позвоночника и нарастание прочности костей. Скелет спортсменов в этом возрасте становится более устойчивым к нагрузкам и меньше поддается деформации (Ермолаев Ю.А.) [12].

Упражнения в фигурном катании относятся по классификации В. С. Фарфеля (1970 г.) к стандартным (стереотипным) движениям, оценка которых производится по качественному признаку — в баллах. Стабильность элементов и их сочетаний, повторяемых в тренировочных занятиях и на соревнованиях, обеспечивается формированием двигательных динамических стереотипов. Выполнение таких движений сопровождается экономией энергозатрат организма и высокой степенью автоматизации двигательных навыков [3].

Физическая подготовка является основой для достижения высокого уровня мастерства в любом разделе фигурного катания. Разносторонняя физическая подготовленность позволяет спортсмену справляться со значительным объемом достаточно интенсивной учебно-тренировочной работы. При низком уровне физической подготовленности невозможно продуктивно проводить тренировочные занятия, спортсмен быстро переутомляется, чаще подвергается заболеваниям и травмам. Это, в свою очередь, вызывает перерывы в подготовке, нарушает ее целостность и ритмичность.[13]

Современная техника исполнения элементов фигурного катания предъявляет повышенные требования к силе, скорости, гибкости, ловкости спортсмена. Усложнение исполняемых элементов, повышение числа оборотов в прыжках до 3,5 и 4 оборотов, увеличение скорости вращений также требуют постоянного совершенствования перечисленных физических качеств. Чем выше уровень физической подготовленности, чем она разнообразнее, тем дольше фигурист способен сохранять состояние пика спортивной формы. Для фигуриста это весьма важно. Ведь в ряде случаев период соревнований может начаться в конце августа — начале сентября и с некоторыми перерывами продолжаться до апреля-мая. Практика отечественного и мирового фигурного катания свидетельствует, что хорошую спортивную форму в течение длительного периода сохраняли те фигуристы, которые обладали лучшей физической подготовленностью [13].

Фигурному катанию свойственны смешанные упражнения, в которых преобладают ациклические движения. Многообразие форм движений, различный характер прилагаемых усилий требуют развития у фигуриста разных по характеру физических качеств.

Динамическая работа дополняется значительной долей статических упражнений. В связи с этим занятия фигурным катанием развивают как статическую (изометрическую), так и динамическую (в частности, взрывную) силу. Совершенствуются у фигуристов и такие физические качества, как гибкость и ловкость. С повышением квалификации спортсмена растет быстрота поступательных и вращательных движений, статическая выносливость при поддержании различных поз [13].

Этот вид спорта оказывает огромное влияние не только на развитие двигательного аппарата, но и на функции сенсорных систем организма. Многочисленные ускорения и замедления, наклоны и вращения, сложность сохранения равновесия на малой площади опоры повышают тонкость анализа положений и перемещений тела и развивают вестибулярный аппарат. Повышаются мышечно-суставная и тактильная чувствительность, точность



глазомера, дифференцировка слуховых ощущений, способность к комплексному восприятию информации от многих сенсорных систем (чувство льда) [15].

Переменная мощность работы требует развития соответствующих физиологических свойств организма — адаптации двигательного аппарата и вегетативных систем к резким изменениям уровня рабочей активности. Это может быть обеспечено путем совершенствования регуляции перестроек различных функций, повышения скорости процессов вработывания и восстановления. Переключения мощности работы сопровождаются и переключениями уровня энерготрат — от незначительных в обязательных программах, где невысока скорость и велика доля статического компонента, до больших — при быстрых и динамичных произвольных упражнениях. По длительности выполнения произвольных программ (2-4,5 мин) они относятся к зоне субмаксимальной мощности. При такой длительности упражнений образование энергии осуществляется как аэробным (окислительным), так и анаэробным (гликолитическим) путем. Следовательно, для фигуриста важно развитие и аэробных возможностей организма (доставки кислорода работающим мышцам), и анаэробных возможностей (способности выполнять работу за счет расщепления гликогена) [15].

Физиологические изменения в организме определяются не только величиной нагрузки, но и психологическим напряжением вследствие технической сложности многих элементов, а также высокой эмоциональностью, связанной с требованиями артистичности движений и их музыкальным сопровождением [15].

В парном катании и спортивных танцах необходимость слаженных движений партнеров приносит элемент неопределенности (ситуативности) в стандартные по существу действия, что повышает роль центральной нервной системы и сенсорных систем по переработке поступающей информации, коррекции и согласованию моторных программ [7].

Большинство фигуристов уходят участвовать в ледовом шоу после окончания своей спортивной профессиональной карьеры. Их навыки сильно различаются, так как существует несколько видов фигурного катания, такие как одиночное фигурное катание, парное фигурное катание, спортивные танцы и синхронное фигурное катание. Наиболее универсальными фигуристами считаются спортсмены парного фигурного катания, так как они умеют выполнять как многооборотные прыжки, так и средние и верхние поддержки. У одиночников наиболее развиты многооборотные прыжки, у танцоров хорошо развиты средние поддержки и скольжение, у синхронистов развита командная работа и параллельность. Из этого следует, что парники – приоритетные фигуристы для главных ролей. Но всем фигуристам не хватает актерского мастерства, так как в своей спортивной карьере они либо вообще не изучали данное направление, либо изучали крайне мало или недостаточно для исполнения главных ролей в ледовых шоу [15].

Тело фигуристов регулярно подвергается серьезным физическим нагрузкам, очевидно, что важную роль играет развитие мышц. Наиболее эффективной методикой для достижения этой цели является комбинирование игровых и спортивных элементов с упражнениями на тренажерах с постепенным усложнением заданий. Когда речь идет о начинающих фигуристах, то основное внимание следует уделять тренировкам брюшного пресса и спины, не забывая об укреплении связок и мышц стопы [15].

Для упрочнения стопы рекомендуется регулярное проведение занятий без чрезмерной нагрузки. В рамках которых происходит наработка базовых навыков, необходимых для выполнения в будущем вращений, дорожек шагов и прыжков. По мере профессионального роста и начала катания на жестких ботинках, облегчающих нагрузку на стопы, ключевое значение приобретают тренировки коленных суставов и мышц в области бедра [15].

Особенности ОФП для фигуристов: наряду с развитием мышечной системы, обязательным является также улучшение координации. Она необходима для отработки навыков прыжков в несколько оборотов и других

элементов фигурного катания. Существенно улучшить умение фигуриста ориентироваться в пространстве позволяет дополнение тренировки гимнастическими и акробатическими упражнениями. Также выполнение прыжков на батуте или с вышки в бассейн [15].

Серьезной проблемой, с которой сталкиваются фигуристы, следует назвать переутомление, как физическое, так и психологическое, бороться с которым будет гораздо легче, если включить в подготовительную программу занятия по обучению основам релаксации. Значительно улучшить процесс освоения базовых движений поможет использование упражнений из комплекса общей физической подготовки (ОФП). Речь идет, в первую очередь, об участии фигуристов в разнообразных спортивных играх, беге в среднем темпе, прогулках на лыжах и плавании [14].

Что касается СФП (специальной физической подготовки), то она непременно должна ориентироваться на биомеханику специфических движений, используемых в фигурном катании. В настоящий момент развитие данного вида спорта тесно взаимосвязано с повышением уровня сложности выполнения элементов, таких как многооборотные прыжки, а также увеличением скорости перемещения по льду. Многочисленные исследования показали, что наибольшая нагрузка приходится на произвольную программу, причем это касается как одиночного, так и парного катания. В первом случае, фигуристу требуется максимально качественно исполнить комбинацию вращений, прыжков и высокоскоростных скольжений за предоставленные правилами четыре с половиной минуты. В свою очередь, при катании в паре эти нагрузки усложняются выполнением многочисленных подкруток и поддержек. Безусловно, для успешного выступления фигурист должен находиться в отличной физической форме [14].

Особенности ОФП для фигуристов. Правда, при составлении плана тренировок, не стоит также забывать о том, что подготовка должна быть избирательной, то есть базироваться именно на специфике данного вида спорта. Поскольку только тогда можно гарантировать полноценную

подготовленность организма фигуриста к исполнению сложнокординационных элементов. Очень важно не допустить дисбаланса в развитии мышечной системы, ведь в таком случае есть риск некорректного выполнения тех или иных движений. К примеру, излишняя нагрузка на отдельные группы мышц может стать причиной трансформации фигуриста в тяжелоатлета или бегуна [17].

Принимая в расчет вышеуказанные утверждения, становится очевидной необходимость определения в рамках специальной физической подготовки различных особенностей функционирования мышц, задействованных при исполнении ключевых движений. Лучшим проявлением физической подготовленности фигуриста можно с уверенностью назвать прыжки. при исполнении прыжков спортсмен демонстрирует имеющиеся скоростно-силовые качества. Так, при разбеге с достижением нужной скорости для последующего прыжка основная нагрузка ложится на приводящие мышцы бедра и мышцы-разгибатели. Сила которых должна позволить фигуристу развить скорость порядка трех оборотов в секунду, что необходимо для беспроблемного подъема тела на высоту от полуметра и выше. При этом показатели угловой скорости во время вращения в прыжке во многом зависят от адекватной подготовки мышц, отвечающих за скручивание туловища и выполнение махов руками и ногами [18].

Непосредственно, в процессе полета принимают участие также мышцы брюшного пресса и спины, позволяющие зафиксировать прямое положение туловища перпендикулярно ледовому покрытию. Для безопасного приземления необходимы достаточно сильные мышцы таза и задней поверхности бедра, которые удерживают тело фигуриста в вертикальном положении. Компенсируют нагрузки от соприкосновения с твердой поверхностью. Важность развития групп мышц голеностопных и коленных суставов связана с тем, что при малейшей ошибке во время постановки ног

есть риск получения травмы вследствие неправильного приземления на опору [3,15].

Особенности ОФП для фигуристов. Парное катание имеет ряд отличительных особенностей, связанных с выполнением подкруток, выбросов и других элементов, где требуется взаимодействие партнеров. Во многом программа подготовки партнерш для качественного исполнения безопорных движений сходна с принципами развития мышц при прыжках. Также необходимо уделить время развитию мышц плечевого пояса, которые задействуются во время поддержек и позволяют фигуристкам задерживать тело на одной или двух руках. При этом партнерам следует сделать основной упор на тренировки приводящих мышц бедра, разгибателей мышц рук и ног, а также мышц, отвечающих за скручивание туловища [4].

Так как значительная часть обязательной и произвольной программы фигуристов состоит из вращательных и опорных элементов, большое значение имеет развитие не только силовых и скоростных качеств, но и техники выполнения специфических движений. В процессе осуществления шагов требуется поддерживать высокую частоту работы мышц-разгибателей, супинаторов, протонаторов и мышц. Мышц позволяющих делать повороты туловища по отношению к тазу. Существенным препятствием для этого может стать наличие чрезмерно развитой мышечной либо жировой массы [7].

Таким образом, можно сделать вывод, что основными направлениями тренировки фигуриста должно стать развитие силы, скоростных и координационных навыков. Также улучшение гибкости и подвижности суставов, что позволит правильно исполнять ключевые элементы фигурного катания [15].

Особенности ОФП для фигуристов. При определении оптимальной гибкости спины фигуриста целесообразно использовать методику А. К. Тихомирова, — для этого спортсмену необходимо выполнить наклон, стоя на скамейке. В идеале пальцы рук должны быть ниже пальцев на ногах

приблизительно на пять-семь сантиментов. Измерение подвижности тазобедренного сустава предполагает отведение ноги в сторону, при котором угол должен составлять порядка 115-130 градусов, — это свидетельствует о возможности обучения спортсмена основам фигурного катания [15].

Даже при хорошем осуществлении отдельных элементов, нет гарантии того, что фигурист сможет на высоком уровне выполнить всю программу. Программу требующую серьезной выносливости для последовательного и непрерывного исполнения движений на протяжении от двух до четырех с половиной минут. Имеет смысл, как можно раньше произвести оценку выносливости спортсмена путем фиксирования времени бега на дистанцию 500 м , 1000 м (для женщин) и 1200 м (для мужчин). Преодоление этих дистанций аналогично нагрузкам при выполнении короткой и произвольной программ. Для сравнения можно использовать результаты лучших фигуристов. Мужчины способны пробегать полкилометра за 1 минуту 10-15 секунд, а 1200 метров за период от трех минут 45 секунд до четырех минут 5 секунд. Если говорить о сильнейших фигуристках, их время в диапазоне 1 минуты 25-35 секунд на короткой дистанции и 3 минутах 35-50 секундах на длинной. Важность тренировки выносливости фигуристов обусловлена необходимостью за небольшой отрезок времени осуществлять сложные элементы без снижения качества их выполнения с целью получения максимально высоких оценок от судей [15].

## **1.2. История ледовых шоу и их значимость**

Театральное катание на коньках можно проследить от середины девятнадцатого века, от индивидуальных показов на местных водоемах до кочующих профессионалов. Это катание на коньках называлось карнавал, где могли выступать все фигуристы со всех уровней. Карнавалы расширялись и активизировали художественный аспект фигурного катания благодаря

выступлениям, которые успешно поймали общественный интерес в шоу на коньках. Шарлотта Ошлагель была первой театральной звездой мира фигурного катания, и она была также первой, кто появилась в кино. Ее музыкальность была экстраординарной, и ее блестящая катание на коньках будоражило зрителей своими белыми сапогами и очень короткой юбкой в качестве костюма. Она сделала искусство, но за ее художественными движениями, Шарлотта было очень атлетическим конькобежцем. Например, она была первым человеком, который включил прыжок аксель в программу. Ее прорыв перевел фигурное катание в немедленную форму искусства, где были учтены форма и общий вид. Многие фигуристы были оспорены иметь художественное качество их катания, потому что зрители легко влюбились в грациозность и элегантность исполнения. Так же важно, как технические навыки, представление - это определенная часть фигурного катания. Ссылаясь на теорию Хейнса об истории театрального катания: От клубных карнавалов до профессиональных туристических компаний, ледовые шоу обеспечили зрелищность аудиториям, которые не могли оценить техническое аспекты фигурного катания. Затем в 1960-х, телевизор начал освещать соревнования по катанию на коньках в домах миллионов зрителей [4,8].

Первые настоящие профессиональные шоу на льду появились после второй мировой войны за рубежом – в Англии и США. Хвостов в своей книге говорит: «в начале XIX века главный интерес фигуристов обратился в сторону „черчения на льду" и в этой области тогдашние фигуристы достигли высокой степени совершенства. Однако, фигурное катание в современном смысле слова еще не появилось. Только в 60-х годах прошлого столетия искусство «балета на льду» и «черчения на льду» соединились в одно гармоничное целое в лице американца Джексона Хэйнса (Jakson Haynes), который достиг необычайного совершенства в обеих областях фигурного катания. Джексон Хэйнс был профессионалом, выступая за плату перед публикой. Он объездил всю Европу (был в России, где и умер) и своим виртуозным, исполненным изящества и грации, катанием привлек тысячи

конькобежцев к искусству фигурного катания. Таким образом, Джексон Хэйнс является основателем и родоначальником современной школы фигурного катания и память о нем живет, и будет жить в среде его многочисленных последователей»[4,8].

Как видим, выступали с показательными программами и гораздо раньше, чем середина 20 века, но превратить танцы и катание на льду в коммерческое шоу догадались только в конце 40-х годов. Мысль о создании спортивных танцев на льду возникла в 30-е гг. у английских тренеров. После окончания Второй мировой войны, в 40-е гг. лидерами мирового фигурного катания и танцев на льду становятся американцы и канадцы. И это вполне понятно, если учесть, что в Европе недавно была война, где множество городов было разрушено [8].

Следовательно, ни о каком строительстве катков с искусственным льдом речи быть не могло. А в Америке в это время были построены сотни новых ледовых дворцов, что и дало возможность организовать более интенсивные сотням талантливых спортсменов. Из них и вырастали участники будущих шоу [8].

Балет на льду – не наше изобретение. Первоначально к этому виду шоу относили любую развлекательную программу на льду. Множество свидетельств очевидцев говорит о том, первым нашу страну посетил американский балет на льду "Холидей-он-айс" (в 1959 году). По другим сведениям, первыми были австрийские спортсмены из Вены. «Holiday on Ice» - это крупнейшего и старейшего ледового шоу в мире, которому балета – это настоящее шоу с цирковыми и акробатическими номерами, прыжками и прочими атрибутами, присущими этому театрализованному представлению. В балете важнейшую составляющую имеет именно воспроизведение, насколько это может быть возможно, классических балетов в их первоизданной форме на льду[8].

В России имеется несколько балетов на льду. Есть даже детские балеты на льду, например детский балет на льду «Медведково» или ФК



«Локомотив». А на Украине детский театр-балет на льду "Кристалл" – вообще единственный балет на льду. По мнению историков спорта, фигурное катание как вид спорта и зародился в попытках подражания актерам театра и балета. Первоначальные попытки фигурного катания заключались не столько в вычерчивании на льду различных фигур, сколько в движениях и перемене положений во время скольжения, причем наибольшее стремление конькобежца было направлено на подражание балетным артистам [8].

Этот «балет на льду» оказал большое и благотворное влияние на дальнейшее развитие фигурного катания.

У нас в стране был создан замечательный коллектив, унаследовавший все традиции настоящего театрального искусства и балета – Московский театр «Балет на льду». Театр создан в 1957 году как первый профессиональный ледовый коллектив в Советском Союзе. Вслед за ним последовало создание аналогичных театров в Санкт-Петербурге и др. городах страны [8].

Московский театр "Балет на льду" стал символом российского искусства и визитной карточкой Москвы – из самого сердца России театр на протяжении уже 50 лет знакомит мир с красотой русского искусства.

У истоков создания Театра стояли балетмейстеры, хореографы, режиссеры и постановщики Большого Театра России – народный артист СССР профессор Леонид Лавровский, народный артист СССР Игорь Шаповалов, заслуженный деятель искусств России Григорий Арнольд. В ледовом представлении, впервые показанном в 1959 году, воедино слились три жанра: фигурное катание, балет и цирк. Успешные выступления первых лет предопределили основную специфику и направленность в дальнейшем развитии хорошо известного сегодня коллектива [8].

Московский балет на льду привнес много нового в развитие шоу на льду. Во-первых, это был не "чистый" балет - было много цирковых элементов и трюков. Во-вторых, в постановках принимали участие животные: первые медведи-фигуристы появились именно у нас, а не в цирке.

Этот эксперимент затеял танцовщик Эдуард Рыбаков, когда увидел в американском балете на льду обезьян на коньках... Потом он ушел в цирк.

Яркая программа номеров, в которых во всей красоте представлена русская культура, богатый опыт и достижения театра за 50 лет представляет на театральной сцене уникальное слияние мастерства фигурного катания, цирка и искусства классического балета.

С середины прошлого века и по сегодняшний день к постановкам приглашаются цирковые режиссеры, Олимпийские чемпионы фигурного катания и артисты балета.

Сегодня «Балет на льду» показывает нам в своих программах одно целое фигурного катания, балета на льду и цирка. За последнее несколько лет все «балеты на льду» показали нам много интересного.

К примеру, возьмем детские балеты на льду. В их программе есть элементы синхронного катания, точные линии, элементы парного катания и др. Но все эти элементы исполняют дети или подростки. Их обучают азам современного стиля танца и цирковым номерам.

Благодаря талантливой работе хореографов, артистов и руководящего состава постановки театра всегда современны и направлены на последние направления современного театрального искусства. Кстати хорошей традицией театра стало включение в программу номеров использование национальной музыки и костюмов в стране, в которой балет пребывает.

Авторские постановки театра включают калейдоскоп динамичных и зрелищных танцевальных номеров, акробатов, жонглеров, эквилибристов, эксцентриков, стремительно пролетающих по ледяной площадке. Головокружительная смена номеров различных жанров, невероятные трюки, молодость, профессионализм, эмоциональность артистов создают поистине феерическое зрелище[8].

Спортсменка Юлия Юнина: «Ледовое шоу – это совершенно неспортивный вид фигурного катания. В нем действуют свои законы, свои требования к исполнителю и свои методы подготовки. Для работы в шоу

нужно многому учиться, многое менять в самой себе, начиная с техники исполнения простейших элементов и заканчивая собственным мировоззрением».

Тренер-репетитор «Балета на льду» Юлия Коновалова: «Первая задача в работе ледового шоу – сделать так, чтобы зритель увидел единое целое, а не разрозненных фигуристов различного уровня подготовки. Важно, чтобы зал получил эстетическое наслаждение, а не пытался понять, какой персонаж лучше прыгает, и почему артисты толкают друг друга в массовых танцах. Спортсмены бывают зачастую и психологически не готовы к работе в шоу. Сейчас у тебя веселый номер, а уже через две минуты - трагический. За эти две минуты ты должен вместе с костюмом сменить все - настроение, имидж, мимику, пластику движений. Одна из самых сложных задач артиста – перестать быть спортсменом и начать играть роль на льду» [8].

### **1.3. Характеристика структурно-функциональной модели и комплекса педагогических условий, направленных на оптимизацию тренировочного процесса артистов ледового шоу**

В ходе работы над построением учебно-тренировочного процесса артистов ледового шоу, желающих претендовать на главные роли в ледовых спектаклях, была разработана модель специальной физической подготовки, которая состоит из связанных между собой и дополняющих друг друга компонентов (рис. 1)[7].

Целевой компонент представленной модели – это те потребности современного общества и государства, которые повлияли на формирование социального заказа по появлению артистов с высоким уровнем физической подготовки. Чтобы добиться поставленной цели, она была разбита на несколько ключевых задач:

- развитие потребности и мотивации у артистов играть главные роли в шоу;
- раскрыть возрастные особенности артистов ледового шоу возраста 20-30 лет;
- найти продуктивные средства и методы подготовки артистов ледового шоу возраста 20-30 лет к участию в главных ролях;
- разработать экспериментальную методику индивидуальной подготовки артиста ледового шоу;
- разработка и реализация программно-методического обеспечения тестирования элементов фигурного катания для артистов ледового шоу [6].



Рис. 1 – Схема модели специальной физической подготовки артистов ледового шоу.

Фигурист должен обладать следующими общекультурными компетенциями (ОК):

- владеет культурой мышления, способен к обобщению, анализу, восприятию информации, постановке цели и выбору путей её достижения
- уважительно и бережно относится к историческому наследию и культурным традициям, толерантно воспринимает социальные и культурные различия, способен к диалогу с представителями других культур и государств;
- умеет логически верно, аргументировано и ясно строить устную и письменную речь;
- готов к кооперации с коллегами, работе в коллективе;
- способен находить организационно - управленческие решения в нестандартных ситуациях и готов нести за них ответственность;
- умеет использовать нормативные правовые документы в своей деятельности;
- стремится к постоянному саморазвитию, самосовершенствованию и повышению своей квалификации и мастерства;
- умеет критически оценивать свои достоинства и недостатки, наметить пути и выбрать средства развития достоинств и устранения недостатков;
- осознает социальную значимость профессии в сфере физической культуры, национальные интересы, ценность труда и служения на благо Отечества, обладает высокой мотивацией к выполнению профессиональной деятельности и повышению своего культурного и профессионального уровня;
- использует основные законы естественнонаучных дисциплин в профессиональной деятельности, применять методы теоретического и экспериментального исследования в профессиональной деятельности;

. В результате освоения дисциплины формируются следующие компетенции: профессиональными (ПК):

ПК-8 – способностью использовать знания об истоках и эволюции формирования теории спортивной тренировки, медико-биологических и психологических основах и технологии тренировки в избранном виде спорта, санитарно-гигиенических основах деятельности в сфере физической культуры и спорта

ПК-9 – способностью формировать мотивацию к занятиям избранным видом спорта, воспитывать у обучающихся моральные принципы честной спортивной конкуренции

ПК-10 - Способностью реализовывать систему отбора и спортивной ориентации в избранном виде спорта с использованием современных методик по определению антропометрических, физических и психических особенностей обучающихся

ПК-11 – способностью разрабатывать перспективные, оперативные планы и программы конкретных занятий в сфере детско-юношеского и массового спорта

ПК-13 - Способностью использовать актуальные для избранного вида спорта технологии управления состоянием человека, включая педагогический контроль и коррекцию

ПК-28 - Способностью выявлять актуальные вопросы в сфере физической культуры и спорта

ПК-29 - Способностью применять методы обработки результатов исследований с использованием методов математической статистики, информационных технологий, формулировать и представлять обобщения и выводы

ПК-30 - Способностью проводить научный анализ результатов исследований и использовать их в практической деятельности

Выпускник должен обладать следующими общекультурными компетенциями (ОК):

- способностью к абстрактному мышлению, анализу, синтезу (ОК-1);

- готовностью действовать в нестандартных ситуациях, нести социальную и этическую ответственность за принятые решения (ОК-2);
- готовностью к саморазвитию, самореализации, использованию творческого потенциала (ОК-3);
- способностью использовать основы философских знаний, анализировать главные этапы и закономерности исторического развития для осознания социальной значимости своей деятельности (ОК-4);
- способностью использовать основы экономических знаний при оценке эффективности результатов деятельности в различных сферах (ОК-5);
- способностью к коммуникации в устной и письменной формах на русском и иностранном языках для решения задач межличностного и межкультурного взаимодействия (ОК-6);
- способностью к самоорганизации и самообразованию (ОК-7);
- способностью использовать общеправовые знания в различных сферах деятельности (ОК-8);
- способностью поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности (ОК-9);
- способностью использовать приемы оказания первой помощи, методы защиты в условиях чрезвычайных ситуаций (ОК-10).

Выпускник должен обладать следующими общепрофессиональными компетенциями (ОПК):

- способностью самостоятельно вести поиск работы на рынке труда, владением методами экономической оценки художественных проектов, интеллектуального труда (ОПК-1);
- способностью самостоятельно приобретать с помощью информационных технологий и использовать в практической деятельности новые знания и умения, в том числе в новых областях знаний, непосредственно не связанных с профессиональной сферой деятельности (ОПК-2);



- способностью к работе в многонациональном коллективе, в том числе и над междисциплинарными, инновационными проектами, способностью в качестве руководителя подразделения, лидера группы сотрудников формировать цели команды, принимать решения в ситуациях риска, учитывая цену ошибки, вести обучение и оказывать помощь сотрудникам (ОПК- 3);

- способностью на научной основе организовать свой труд, самостоятельно оценить результаты своей деятельности, владением навыками самостоятельной работы в сфере художественного творчества (ОПК-4);

- пониманием значимости своей будущей специальности, стремлением к ответственному отношению к своей трудовой деятельности (ОПК-5);

- способностью самостоятельно или в составе группы вести творческий поиск, реализуя специальные средства и методы получения нового качества (ОПК-6);

- способностью понимать сущность и значение информации в развитии современного информационного общества (ОПК-7);

- владением основными методами, способами и средствами получения, хранения, переработки информации, навыками работы с компьютером как средством управления информацией (ОПК-8); - владением основными методами защиты производственного персонала и населения от возможных последствий аварий, катастроф, стихийных бедствий (ОПК- 9). Выпускник программы специалитета должен обладать профессиональными компетенциями (ПК), соответствующими виду (видам) профессиональной деятельности, на который (которые) ориентирована программа специалитета: художественно-творческая деятельность: - готовностью к созданию художественных образов актерскими средствами (ПК-1);

- умением общаться со зрительской аудиторией в условиях сценического представления, концерта, а также исполнять роль перед кино- (теле-) камерой в студии (ПК-2);

- готовностью проявлять творческую инициативу во время работы над ролью в спектакле, кино-, телефильме, эстрадном представлении (ПК- 3);

- способностью работать в творческом коллективе в рамках единого художественного замысла (ПК-4);

- владением государственным языком Российской Федерации - русским языком (артисты, прошедшие целевую подготовку для работы в национальном театре республики или национального округа Российской Федерации - языком соответствующего народа), владением искусством речи как национальным культурным достоянием (ПК-5);

- способностью к овладению авторским словом, образной системой драматурга, его содержательной, действенной, стилевой природой (ПК- 6);

- умением органично включать все возможности речи, ее дикционной, интонационно-мелодической и орфоэпической культуры, способностью вести роль в едином темпо-ритмическом, интонационно-мелодическом и жанрово-стилистическом ансамбле с другими исполнителями (ПК-7);

- умением использовать при подготовке и исполнении ролей свой развитый телесный аппарат, легко выполнять двигательные задачи, требующие сочетания высокого уровня координации движений, пластичности, гибкости, выразительности, силы, чувства равновесия, включая базовые элементы индивидуальной и парной акробатики, сценического боя без оружия и с оружием, манеры и этикет основных культурно-исторических эпох (ПК-8);

- умением актерски существовать в танце, воплощать при этом различные состояния, мысли, чувства человека и его взаимоотношения с окружающим миром в заданных обстоятельствах, быть в танце органичным, предельно музыкальным, убедительным, раскованным и эмоционально заразительным, следуя воле режиссера, быстро переключаться из одного танцевального жанра в другой (ПК-9);

- владением основами музыкальной грамоты, пения, навыками ансамблевого пения, способностью находить оптимальные варианты

ансамблей, строить аккорды в многоголосном пении, находить подголоски многоголосного пения (ПК-10);

- умением самостоятельно разработать и выполнить несложный грим для исполняемой роли (ПК-11);

- умением поддерживать свою внешнюю форму и необходимое для творчества психофизическое состояние (ПК-12);

Приведение данных компетенций показывает, что часть общеобразовательных и профессиональных компетенций весьма схожи, однако остальные компетенции отличаются. Ставится задача совместить недостающие компетенции и применить в тренировочном процессе для повышения квалификации артиста ледового шоу.[9]

Функциональный компонент несет в себе основные функции индивидуальной специальной физической подготовки обучающихся. Значительное место в содержательном наполнении занимает непосредственно тренировочный процесс, который играет ключевую роль в спортивной подготовке и оказывает прямое влияние на специфику профессиональных ледовых шоу. [9]

Содержательный компонент представляет собой два связующих элемента: методологическую базу и принципы специальной физической подготовки, учитывающие возрастные особенности артистов возраста 20-30 лет. Специальная физическая подготовка направлена на индивидуальную подготовку артистов.[11]

Организационно-деятельностный компонент заключается в выполнении определенного комплекса педагогических процессов, сосредоточенных на достижении эффективной модели[7].

Следует рассмотреть подробнее критериально-оценочный компонент, состоящий из критериев и уровней специальной физической подготовки спортсменов старшего школьного возраста. Для достижения спортсменом, имеющим высокий уровень физической подготовленности, определенной цели необходимо соблюдение комплекса специально подобранных

педагогических условий. Детерминируя комплекс педагогических условий обязательно нужно учитывать: специфику построения тренировочного процесса на основе индивидуальных тренировочных нагрузок; повышение функциональных возможностей артистов возраста 20-30 лет, в частности развития физических качеств: быстрота, выносливость, гибкость на основе методик специальной физической подготовки; разработка и реализация программно-методического обеспечения в подготовке ледового шоу[12].

## **Глава 2. Организация и методы исследования**

### **2.1. Организация исследования**

Педагогический эксперимент проводился на базе RussianIceStars (Великобритания) с сентября 2016 г. по октябрь 2018 г.

В эксперименте принимали участие 2 артистов старшего возраста 20-30 лет, бывших спортсменов фигуристов разряда не ниже КМС (юниоры), работающих в массовке и ранее не работавших на главных ролях. Спортсменка, занимавшаяся на отделении одиночного фигурного катания, не смогла показать удовлетворительного результата по поддержкам и парному вращению. Спортсмен, занимающийся на отделении спортивных танцев, не смог сделать многооборотные прыжки и верхние поддержки. Работа с каждым из них велась в индивидуальном порядке. Тренер преподаватель Адмиралов Егор Никита.

Для чистоты эксперимента велось наблюдение за контрольной группой, которая представляет собой спортсменов этих же отделений единой возрастной группы. Учебно-тренировочный процесс в контрольной группе осуществлялся по стандартному плану. Перед началом исследования испытуемые прошли медицинский осмотр, по результатам которого противопоказаний к учебно-тренировочным занятиям выявлено не было.

В экспериментальной группе обучающиеся занимались по дополнительным предпрофессиональным программам по видам фигурного катания и актерского мастерства, разработанными и утвержденными Учреждением в соответствии с федеральными государственными требованиями, установленными к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ, срокам обучения по этим программам с учетом:

- требований федеральных стандартов спортивной подготовки по соответствующим видам фигурного катания и актерского мастерства;

- возрастных и индивидуальных особенностей обучающихся при занятиях избранным видом фигурного катания и актерского мастерства.

Однако на учебно-тренировочных занятиях в экспериментальной группе дополнительно применялись специальные комплексы физических упражнений, основная цель которых заключалась в развитии скоростно-силовых способностей, а также элементов гибкости.

Педагогическое исследование велось поэтапно.

В начале исследования была определена его цель и поставлены задачи, направленные на ее достижение. Также была получена информация о каждом занимающемся в ходе проведенного исходного тестирования уровня развития скоростно-силовых способностей и элементов гибкости в мае 2017 года. Помимо этого на первом этапе исследования была проанализирована имеющаяся научно-методическая литература.

Второй этап исследования оказался самым продолжительным и содержательным. Он заключался в корректировке и уточнении методик проведения учебно-тренировочных занятий, направленных на формирование скоростно-силовых качеств и элементов гибкости; проведении контрольных тестов каждые 6 месяцев исследования; систематизации программного материала разрабатываемой методики. В октябре 2017 года было проведено заключительное контрольное тестирование, позволившее определить уровень развития скоростно-силовых способностей и элементов гибкости.

На третьем этапе исследования были обработаны и систематизированы все полученные в ходе контрольных тестов результаты. Полученная экспериментальным путем информация была обобщена и проанализирована, в результате чего были сформулированы выводы, позволившие оформить выпускную квалификационную работу.

## **2.2. Методы исследования**

Чтобы решить поставленные в начале исследования задачи, было принято решение использовать следующие методы:

1. Анализ научно-методической литературы.
2. Педагогическое наблюдение.
3. Педагогический эксперимент.
4. Педагогическое тестирование.
5. Методы математической статистики.

### *Анализ научно-методической литературы*

Подбор и анализ литературных источников позволил получить сведения о возрастных особенностях развития организма юношей и девушек в возрасте от 20 до 30 лет, а также данные об особенностях построения тренировочного процесса, было подробно изучено влияние занятий физической культуры на организм артистов старшего возраста.

### *Педагогическое наблюдение*

Педагогическое наблюдение и педагогический эксперимент были реализованы в условиях тренировочного процесса артистов 20-30 лет, а именно на занятиях по специальной физической подготовке на полу, занятиям на льду и актерскому мастерству. Педагогическое наблюдение позволило контролировать правильность выполнения испытуемыми конкретных упражнений, оценивать характер и величину предложенной физической нагрузки для сдачи комплекса упражнений ради участия в главных ролях в ледовом шоу.

### *Педагогический эксперимент*

Педагогический эксперимент проводился с целью определить эффективность применяемых средств, способствующих повышению нормативов комплекса ГТО.

В начале и в конце педагогического эксперимента было проведено тестирование по выполнению нормативов испытаний (тестов)

Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" уровня подготовленности обучающихся в контрольной и экспериментальной группах. Продолжительность педагогического эксперимента составила 6 месяцев. Тренировочные занятия в обеих группах проходили 6 раз в неделю по 4 часа.

Эксперимент заключался в следующем:

В ходе всего исследования спортсменами экспериментальной группы во время учебно-тренировочных занятий выполнялись дополнительные физические упражнения, направленные на развитие скоростно-силовых качеств и гибкости. Все дополнительные упражнения подбирались индивидуально и были направлены на развитие тех качеств, которых не хватило для участия в главных ролях ледового шоу.

Составление плана каждой отдельной тренировки - это вопрос личного творческого потенциала тренера. Каждый тренер вырабатывает свой собственный стиль, основанный на личном опыте и накопленных знаниях. Вот почему существует огромное разнообразие вариантов даже в рамках одного вида спорта. В то же самое время можно предложить некоторые общие руководящие принципы независимо от вида спорта.

Тренировочное занятие принято подразделять на три взаимосвязанные части: вводную (подготовительную), основную и заключительную. Такое подразделение определяет логическую последовательность выполнения физических и других действий спортсмена. Каждая часть тренировочного занятия решает свои определённые задачи.

Вводная часть служит для создания необходимых условий (предпосылок) для проведения основной тренировочной работы в каждом отдельном занятии. В этой части происходит начальная организация занятия: тренер знакомит занимающихся с предстоящей работой, создает условия для её выполнения, проводит подготовку организма занимающихся (разминку, разогревание) к выполнению предстоящей повышенной нагрузки, создает



благоприятный эмоциональный фон. На вводную часть в занятии отводится 15-20 мин.

Средства вводной части - объяснение целей, задач и содержания занятия, различные строевые упражнения, ходьба, замедленный бег, гимнастические упражнения, упражнения на растяжение мышц и подвижность в суставах, общеразвивающие упражнения с лёгкими отягощениями (гантелями, дисками от штанг, металлическими палками, набивными мячами, утяжелителями). Используются также различные гимнастические снаряды (стенка, брус).

В основной части решаются наиболее важные задачи занятия: овладение различными двигательными навыками и умениями, совершенствование в технике выполнения соревновательных упражнений, воспитание физических, морально-волевых и других качеств.

По времени основная часть может длиться от 20 мин до 3 час и более. Это зависит от квалификации спортсмена, целей и задач занятия.

Средства основной части - классические (соревновательные) и специально-вспомогательные упражнения с гирями, упражнения со штангой и другими отягощениями, упражнения на гимнастических снарядах, легкоатлетические упражнения (в основном, бег), постановка мини-сценок для развития творческого мышления, спортивные и подвижные игры и другие вспомогательные упражнения из различных видов спорта.

Задачами заключительной части является снижение общего возбуждения нервной системы, снятие мышечного напряжения отдельных групп мышц, а также краткий обзор и подведение итогов занятия, задание на дом.

Во время подготовительной части учебно-тренировочных занятий по специальной физической подготовке используется ряд средств, облегчающих задачу тренера:

- Общие упражнения развивающего характера;
- Бег и ходьба;

- Музыкально-двигательные задания и танцевальные упражнения;
- Хореография;
- Базовые задания фигурного катания
- Развитие координационно-двигательного аппарата и улучшение его работы.

На подготовительном этапе занятия включались упражнения, направленные на совершенствование скоростно-силовых качеств.

Во время основной части занятия решаются главные задачи, поставленные тренером. Развиваются волевые и физические характеристики, формируются спортивные и двигательные способности. Также решаются такие частные задачи, как:

- формирование осанки;
- освоение прикладных умений;
- разучивание новых и совершенствование старых упражнений.

Заключительная часть занятия отличается для разных возрастных групп. Начинающие фигуристы в этот период занимаются музыкально-двигательной деятельностью, а фигуристы с высокой квалификацией проводят специальную физическую тренировку. В заключительной части для участника экспериментальной группы были включены упражнения на развитие скоростно-силовых качеств.

Как и во многих видах спорта и единоборствах, тренировка по льду включает в план следующие этапы: разминка, основная часть, скольжение, отработка вращений, прыжков и поддержек, прокат выступательной программы.

Разминка преследует цель подготовить тело к последующим нагрузкам, предупреждает появление и развитие травм. В нее входят:

- комплекс упражнений елочки и змейки;
- отработка дуг, троек, скоб;
- вращение винт и обратный винт;
- комплекс упражнений обманных шагов;

- специальные упражнения, в том числе крюк, выкрюк, цаки, выпады, перепрыжки и т.д.

В этой части артист дополнительно выполнял упражнения, способствующие развитию координации и вестибюлярного аппарата.

Подготовив организм к предстоящим нагрузкам, на тренировке переходят к основной части, на которой решаются следующие задачи:

- изучение, отработка и совершенствование технических элементов, таких как прыжков, вращений и поддержек;
- подготовка артиста к синхронной работе в команде, тренировки уверенности;
- развитие таких качеств, как скорость вращений, поддержек, раскруток и передвижений, выносливости, ловкости, улучшение координации движений.

В физическом плане артист готовится во время первых двух этапов тренировки, выполняя базовые упражнения. В заключительной части учебно-тренировочного занятия спортсмен выполнял ряд упражнений, способствующих развитию эксклюзивных навыков ледового шоу.

Третьей частью по повышению квалификации артиста ледового шоу является курс актерского мастерства. Урок актерского мастерства включает в себя следующие этапы, такие как:

- приветствие
- разминка
- основная часть
- заключение

Для разминки используется упражнение, направленное на включение в нужный темпо-ритм. Все участники встают в круг и начинают, ходит друг за другом в заданном темпо-ритме. После выполнения задачи упражнение усложняют добавляя слова на 8 (можно использовать скороговорку «Ехал Грека...»). После выполнения и этой задачи упражнение еще раз усложняется дополнительными телодвижениями.

Основная часть занятия по актерскому мастерству делится на два блока: блок по сценической речи и блок по актерскому мастерству. Блок по сценической речи включает в себя:лицевая гимнастика и снятие напряжения в шейных мышцах (с лицевых мышц) и упражнения для языка (скороговорки, тренировка гласных букв). Блок по актерскому мастерству состоит из комплекса базовых и специальных упражнений, направленных на развитие артистических навыков спортсменов.

Целью данного тренинга является развитие творческих способностей артиста. Задачи уроков актерского мастерства: воспитание внимания, красивой речи, правильного дыхания, сценического оправдания (мотивировки), правдивости в исполнении, умения устанавливать и менять свои отношения к предмету, развитие воображения.

*Педагогическое тестирование* проводились в учебно-тренировочное время, в условиях спортивного зала и ледового катка на учебно-тренировочных занятиях. В индивидуальный план каждого спортсмена были внесены коррективы (прил. 2). Перед проведением тестов была проведена разминка в течение 20 минут, в которую включались: общеразвивающие упражнения и упражнения на растяжку, перед занимающимися ставилась установка выполнять упражнения тестирования максимально лучшим результатом.

Во время подготовительной части учебно-тренировочных занятий по специальной физической подготовке на полу 3 раза в неделю артисты выполняли комплекс упражнений для развития скоростно-силовых качеств:

\* Разминка: медленный бег трусцой 600-1000 м, общеразвивающие упражнения, упражнения на растягивание мышц ног и таза, специальные беговые упражнения (бег с высоким подниманием бедра и захлестыванием голени назад, семенящий бег, бег на прямых ногах, прыжки с ноги на ногу, на одной ноге, многоскоки, тройной прыжок).

\* Разминка специальная: бег с ускорением 5-6 раз \* 50-80 м (в каждой последующей пробежке скорость бега постепенно увеличивать); бег с высокого старта на технику 4-6 раз \* 10-20 метров.

\* Прыжки многооборотные на полу (2,5-3 оборота) аксель, тур, сальхов, тулуп: 10-15 раз. Отдых 1-2 минуты.

\* Подъемы вверх на полу (поддержки) жим, свечка, Лассо, обратное Лассо: 8-10 раз. Отдых 1-2 минуты.

В заключительной части медленный бег 1000 м, ходьба, упражнения на расслабление.

Во время разминки также на полу 3 раза в неделю спортсмены выполняли комплекс упражнений для развития гибкости:

\* Упражнение «Крепкий орешек».

Исходное положение. Лежа на спине, приподнять от мата голову и лопатки, втянуть живот. Поднять сведенные ноги под углом около 60 градусов, сохраняя стабильность силового центра. Колени выпрямлены, носки оттянуты. Вытянуть руки вперед ладонями вниз так, чтобы они были параллельны ногам.

Вдох. Полностью поднять туловище, чтобы все тело балансировало только на ягодицах, руки по-прежнему параллельны ногам. Выдох. Вернуться в исходное положение. Повторите упражнение 5 раз.

\* Упражнение «Березка».

Лежа на спине, вытягиваем руки вдоль тела, ладони кладем вниз. Закидываем ноги за голову, упираемся руками в поясницу, придерживаем ее, параллельно поднимая прямые и прижатые друг к другу ноги. Стоим так для начала 1-2 минуты. Со временем длительность можно плавно увеличивать до получаса. В конце каждого упражнения закидываем ноги назад за голову.

\* Упражнение «Складка».

Лечь на спину, выпрямить ноги, прямые руки вытянуть за голову. Если в пояснице образовался прогиб его нужно минимизировать, прижав поясницу к полу. Для этого можно слегка согнуть ноги в коленях. Это исходное

положение. На выдохе одновременно поднимать ноги вверх и скручивать корпус, стараясь дотянуться ладонями до ступней. Задержится в точке максимального напряжения несколько секунд. На вдохе, аккуратно, без рывка опустится в исходное положение. На пол руки и ноги до конца не опускайте, спину держать скругленной а пресс напряженным. Повторить упражнение 10 раз в многоповторном режиме.

\* Упражнение 4 «Мост из положения, лежа на спине».

Лежа на спине, сильно согнуть ноги и развести их (на длину стопы), носки развернуть кнаружи, руками опереться у плеч. Выпрямляя одновременно руки и ноги, голову прогнуть и наклонить голову назад. Сгибая руки и ноги, наклоняя голову вперед, медленно опуститься на спину в исходное положение. При выполнении стремиться полностью разогнуть ноги и перевести массу тела на ноги. Повторите упражнение 5 раз.

• Упражнение 5 «Лодочка».

Исходное положение – лежа на животе. Поднимаем корпус и ноги вверх, потянувшись, руками обхватываем ступни. Раскачиваемся попеременно вперед и назад, сохраняя равновесие и не заваливаясь на бок. На выдохе опускаем руки и ноги, ложимся на живот. Отдыхаем. Выполняем упражнение минимум 10 раз. Лодочка – это, скорее, статический, нежели силовой тренинг. Поэтому упражнение необходимо выполнять медленно, без рывков, уделяя внимание дыханию и тому, как растягиваются мышцы.

Также выполняются по 5 раз каждая средние и верхние раскрутки, такие как: раскрутка за руку и ногу, вертолет, ножницы, за ногу, флажок, стульчик, рыбка, затяжка и фэйслифт. Партнерша должна принять максимально устойчивое положение, а партнер должен набрать как можно большую скорость вращения.

Во время подготовительной части учебно-тренировочных занятий по фигурному катанию на льду 3 раза в неделю артисты выполняли комплекс упражнений:

\* Разминка: 2 круга скольжения в быстром темпе, елочка в низком присяде, змейка вперед и назад, перебежки вперед и назад с большой амплитудой, перекатики, обманный шаг с разных заходов. Все упражнения выполняются по одному кругу.

\* Разминка специальная: дуги вперед, назад внутрь и наружу, тройки одинарные и двухкратные, комбинации троек и перетяжек, скобы, крюки, выкрюки, различные распрыжки, цаки. Также все упражнения выполняются по одному кругу.

\* Вращения винт, обратный винт, либела, волчок, комбинированное вращение (с различными усложненными позициями): каждое вращение по 3 раза.

\* Прыжки многооборотные (2,5-3 оборота) аксель, тур, сальхов, тулуп, флип, лутц: 10-15 раз. Отдых 1-2 минуты.

\* Подъемы наверх (поддержки) жим, свечка, Лассо, обратное Лассо: 8-10 раз. Отдых 1-2 минуты.

В заключительной части прокат выступательной программы макетом и со всеми элементами.

Учащиеся садятся в творческий полукруг. Из реквизита необходимы коврики, стулья, магнитофон.

Начинать занятие нужно с упражнений развивающих внутреннее и внешнее внимание, переключение вниманий (5 мин.)

1. В центр полукруга вызывается один из учеников, его задача запомнить порядок сидящих, затем преподаватель просит его отвернуться, а всех остальных пересечь, повернувшись, ученик восстанавливает первоначальный вариант.

2. Упражнение «Передай хлопок», ударяя по ладошкам определённым образом, артисты передают друг другу хлопки в заданном преподавателем ритме. Упражнение развивает не только внимание, но и чувство ритма.

Следующая группа упражнений предназначена для развития голосового аппарата, красивой и правильной речи, дыхания (5 мин.)

1. Начинаем с речевого тренинга. Разминаем и разогреваем артикуляционный аппарат. Эту серию упражнений можно выполнять под музыку.

2. Далее упражнение на развитие диафрагматического дыхания. Представим себе, что в одной руке мы держим цветок, а в другой свечу. Нюхаем цветок (лёгкий вдох, не поднимая плеч), и задуваем свечу (активный выдох с шумом), при этом следим чтобы воздух при вдохе чуть - чуть расширял наши рёбра.

3. Следующие упражнения направлены на освобождение голоса.

- Ставим перед артистами задачу: вы больны, встать с кровати не можете, но вам нужно позвать маму. Просим артистов лечь на коврик, расслабиться и произнести фразу «Мама, а мам, молока мне мама дай». Мама не слышит, зовём более настойчиво, и третий раз затем зовём маму из другой комнаты. Добиваемся глубокого звучания, следим за дыханием.

- Держим перед собой ладошку, это цветок, раскрываем его и закрываем произнося следующие гласные: У, О, А, Э, Ы, следим за артикуляцией, округляем губы, закрываем ладошку к концу выдоха.

4. Упражнение на воспитание опоры звука.

- «Бадминтон». Отбиваем воображаемый мяч, произнося следующие сочетания: БУ! БО! БА! БЭ! БЫ!

5. Упражнения на воспитание речи в движении.

- Произносим стихотворение С. Маршака «Дама сдавала в багаж...», прыгая на каждое его слово, при этом необходимо следить не только за речью, но и за дыханием. Далее включаем в урок упражнения «Актёрского тренинга» (20 мин.).

- Ставим на сцену стул, и просим артистов придумать этюды на тему «Стул – это не стул, а...», зрители определяют, что это за предмет. Если отгадать не удаётся, нужно попросить спортсмена вспомнить ещё какие-нибудь характерные особенности придуманного предмета и сыграть этюд по-другому.



- «Где мы были, не скажем, где мы были, покажем». Артистам предлагается придумать различные места действия, и сыграть этюды, из которых было бы понятно, где происходит то или иное действие. Повторяться нельзя, остальные угадывают.

Следующие упражнения на пластику, они воспитывают мускульную свободу, снимают мышечный зажим.

- «Верёвки». Артистам предлагается поднять вверх руку, представить себя натянутой верёвкой. Команда руководителя обозначает что «верёвку» начали опускать на пол. Движения артистов должны быть плавными, мышечный зажим снимается постепенно начиная с нижних конечностей и заканчивая кончиками пальцев натянутой руки.

- «Я забираю твою энергию». Для выполнения упражнения необходимо разбить артистов на пары. Один из артистов вытягивает вперёд руку, напрягая её, и направляя в район лица партнёра – он как бы забирает у него энергию. Партнёр расслаблен, он как бы теряет силу воли и движется за рукой. Для упражнения подбираем плавную, медленную музыку.

- «Потолок». Артисты должны поднять руки вверх, поддерживая импровизированный потолок, по команде педагога потолок начинает опускаться, в это время артисты должны следить за руками и опускать их на одном уровне. Это командное упражнение, выполняется медленно, можно использовать музыку.

- «Изобразить действием шум». По хлопку педагога артисты должны придумать и стать в позу, которая, по их мнению, изображает шум. Этих поз может быть несколько, далее просим изобразить тишину. Можно попросить артистов менять позы шума и позы тишины.

#### *Метод математической статистики*

Результаты исследования подвергались математико-статистической обработке на персональном компьютере с использованием пакета статистических прикладных программ Excel.

### **Глава 3. Результаты исследования и их обсуждение**

Первый этап педагогического эксперимента проходил в январе 2018 года. Для получения главной роли в ледовом шоу в данной возрастной категории требуется выполнить 9 испытаний. Для получения полуглавной роли в ледовом шоу требуется выполнить 8 испытаний. Для получения роли understudy требуется выполнить 7 испытаний. Нормативы испытаний (тестов) комплекса для профессионального ледового шоу (возрастная группа от 20 до 30 лет (прил. 1).

#### **Обязательные испытания (тесты):**

- Комбинированное вращение на льду.
- Прыжок на льду Аксель 2,5 оборота или тулуп 3 оборота.
- Верхняя поддержка на льду жим или свечка, или Лассо, или обратное Лассо.
- Верхняя раскрутка на льду рыбка, или свечка, или стульчик, или флажок, или боковая свечка.

#### **Испытания (тесты) по выбор:**

- «Веревки».
- Вращение на льду волчок со сменой ноги или либела со сменой ноги.
- Прыжок на льду Сальхов 3 оборота или Риттбергер 3 оборота или Флип 3 оборота или Лутц 3 оборота.
- Средняя раскрутка на льду за руку и ногу или самолетик или на голове без рук или за ногу.
- Кораблик на льду или ласточка на льду или Бильман на льду.
- Подтягивание из виса на высокой перекладине; или рывок гири 16 кг; или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине; или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу.
- Бег на 2 км; или на 3 км.

- Бег на 100 м

Исходные результаты тестирования комплекса для ледового шоу у женщин представлены в таблице 1. Исходные результаты тестирования комплекса для ледового шоу у мужчин представлены в таблице 2.

Таблица 1

Исходные результаты тестирования отделения ледового шоу у женщин

№	ФИО	Аксель на льду 2,5 оборота	Комбинированное вращение	Верхняя поддержка на льду Лассо	Верхняя раскрутка на льду рыбка	«Веревки»	Либела со сменой ноги	Бильман на льду	Средняя раскрутка на льду за руку и ногу	Бег на 100 м
1.	Глушкова Анастасия	1удов л	1хор	Зудовл	Удовл	Хор	Хор	2отл	2хор	18,2
2.	Лебедева Екатерина	1хор	1отл	Зудовл	Удовл	Хор	Отл	2отл	2хор	18,3
3.	Иванова Юлия	1удов л	1хор	Зудовл	удовл	хор	хор	2хор	2хор	18,8

Таблица 2

Исходные результаты тестирования отделения ледового шоу у мужчин

№	ФИО	Аксель на льду 2,5 оборота	Комбинированное вращение	Верхняя поддержка на льду Лассо	Верхняя раскрутка на льду рыбка	«Веревки»	Волчок со сменой ноги	Кораблик на льду	Средняя раскрутка на льду за руку и ногу	Бег на 100 м
1.	Саутин Андрей	1удов л	1хор	Зудовл	Удовл	Хор	Хор	2удовл	2хор	14,3
2.	Плешков Егор	1хор	1отл	Зудовл	Удовл	Хор	Отл	2отл	2хор	12,6
3.	Сергеев Владислав	1удов л	1хор	Зудовл	удовл	удовл	отл	2хор	2хор	13,0

По результатам видно, что ни один из спортсменов не сдал на главную роль в ледовом шоу. По одному спортсмену из каждого отделения согласились участвовать в эксперименте, а по его завершению пройти испытания еще раз для получения главной роли в ледовом шоу.

Первый этап предусматривал подбор комплексов упражнений для развития скоростно-силовых способностей у обучающегося на отделении ледового шоу у женщин и отдельных элементов у обучающегося на отделении ледового шоу у мужчин.

На втором этапе педагогического эксперимента, который начался в июне 2018г., у испытуемых спортсменов было скорректировано содержание тренировочного процесса. Содержание обычного тренировочного процесса представлено в приложении 2, 3. Откорректированный индивидуальный план тренировочных занятий представлен в приложениях 4 и 5.

Таблица 3

Результаты тестирования отделения ледового шоу у женщин на втором этапе педагогического эксперимента

№	ФИО	Аксель на льду 2,5 оборота	Комбинированное вращение	Верхняя поддержка на льду Лассо	Верхняя раскрутка на льду рыбка	«Веревки»	Либела со сменой ноги	Бильман на льду	Средняя раскрутка на льду за руку и ногу	Бег на 100 м
1.	Глушкова Анастасия	1отл	1отл	3отл	отл	отл	отл	2отл	2отл	16,0
2.	Лебедева Екатерина	1хор	1отл	3хор	Удовл	Хор	Отл	2отл	2отл	17,8
3.	Иванова Юлия	1хор	1хор	3удовл	хор	отл	хор	2хор	2хор	18,0

**Результаты тестирования отделения ледового шоу у мужчин на втором этапе педагогического эксперимента**

№	ФИО	Аксель на льду 2,5 оборота	Комбинированное вращение	Верхняя поддержка на льду Лассо	Верхняя раскрутка на льду рыбка	«Веревки»	Волчок со сменой ноги	Кораблик на льду	Средняя раскрутка на льду за руку и ногу	Бег на 100 м
1.	Саутин Андрей	1отл	1отл	3отл	отл	Отл	отл	2отл	2отл	13,0
2.	Плешков Егор	1хор	1отл	3хор	хор	Отл	Отл	2отл	2хор	14,0
3.	Сергеев Владислав	1хор	1хор	3хор	хор	хор	отл	2хор	2отл	13,8

Анализ данных, полученных в ходе 6-месячного эксперимента, позволяет сделать вывод о том, что лучшими оказались показатели обучающихся экспериментальной группы.

При сравнении полученных результатов с нормами ледового шоу мы видим, что после включения представленного комплекса упражнений, в тренировочный процесс обучающиеся старшего возраста готовы сдать нормативы ледового шоу на главную роль.

После регулярного выполнения специально подобранных упражнений, которые включались в план тренировки, испытуемые показали лучший результат, что говорит о том, что:

- индивидуально подобранный план тренировок позволяет улучшить результаты в определенных испытаниях комплекса ледового шоу;
- учет возрастных и психологических особенностей спортсмена – ключевые критерии при подборе упражнений и объема нагрузки;

- спортсмены экспериментальной группы, которым тренера давали посильную дополнительную нагрузку, к концу эксперимента выгодно отличаются от тех, кто входит в состав контрольной группы.

Таблица 5

Прирост результатов у спортсменов отделения ледового шоу у женщин

Виды испытаний (тесты)	Глушкова Анастасия	Лебедева Екатерина	Иванова Юлия
Бег 100 м, с	2,2	0,5	0,8

Таблица 6

Прирост результатов у спортсменов отделения ледового шоу у мужчин

Виды испытаний (тесты)	Саутин Андрей	Плешков Егор	Сергеев Владислав
Аксель на льду 2,5 оборота	+2	0	+1

По итогам сравнительного анализа результатов испытаний, проводимых в начале и конце эксперимента, можно отметить повышение уровня скоростно-силовых показателей у спортсменов экспериментальной и контрольной групп. Сравнив итоговые результаты мужчин из обеих групп между собой, можно заметить, что артисты старшего возраста, занимавшиеся по индивидуальным программам, показывают более ощутимый прирост показателей скоростно-силовой активности.

Тенденция к увеличению показателей в контрольной и экспериментальной группах артистов была выявлена в следующих испытаниях: бег на 100 м, Аксель на льду 2,5 оборота, Комбинированное вращение, верхняя поддержка на льду Лассо, верхняя раскрутка на льду рыбка, вращение волчок со сменой ноги, вращение либела со сменой ноги, веревки, кораблик на льду, средняя раскрутка на льду за руку и ногу.

Артисты обеих групп показали максимально возможные результаты, которые имеют позитивную динамику и наблюдается тенденция к их росту.

По результатам сравнительного анализа показателей обеих групп между собой можно заметить, что наибольший прирост результатов в итоговом тестировании произошел в экспериментальной группе. Выявлено достоверное ( $p < 0,05$ ) различие показателей между группами в конце эксперимента, с преимуществами в экспериментальной группе.

По результатам эксперимента можно сделать вывод о том, что лучшими оказались показатели артистов экспериментальной группы. При сравнении полученных результатов с нормами ледового шоу мы видим, что после включения представленного комплекса упражнений в тренировочный процесс и регулярных занятий на протяжении нескольких месяцев в данном режиме артисты профессионального ледового шоу готовы сдать нормативы ледового шоу для главных ролей.

## **ЗАКЛЮЧЕНИЕ**

Актуальность привлечения молодежи, а особенно людей старшего возраста 20-30 лет, к занятиям физической культурой очевидна. Именно благодаря регулярной физической активности тело человека становится гибким, выносливым, здоровым и способным к труду.

Очень важно мотивировать молодежь заниматься спортом. Один из мощных рычагов мотивации в этом случае – положительный результат и динамика физического развития. Спортсмен, которому предстоит поступление в профессиональное ледовое шоу в ближайшем будущем, понимает возможности, которые дает главная роль в шоу. Но заработать ее не так просто. Мы разработали и апробировали методику, которая направлена на усиление таких качеств артиста профессионального ледового шоу, как гибкость, выносливость, скорость, сила, отдельные элементы фигурного катания и актерское мастерство.

В начале эксперимента стало очевидно, что количество часов и программы тренировок на отделениях дисциплин, рассматриваемых нами, не позволяют артистам профессионального ледового шоу достичь той физической формы, которая помогла бы им справиться с испытаниями на получение главной роли.

Изучение литературы по выбранной теме показало, что на сегодняшний день отсутствуют методики и практические рекомендации для тренеров ОФП, льда и актерского мастерства, которые заинтересованы в сдаче своими подопечными нормативов комплекса упражнений для главных ролей.

В самом начале эксперимента были проведены контрольные испытания, изучена научная база, касающаяся возрастных особенностей физического развития артистов возраста 20-30 лет, была разработана методика проведения тренировок, направленная на улучшение необходимых показателей. Методика разрабатывалась с учетом того, что физическое



развитие спортсменов даже одной возрастной категории дифференцировано, этот факт тренерам приходится учитывать в своей работе.

Полгода артисты профессионального ледового шоу, которые не смогли сдать испытания на главные роли, занимались по разработанной нами методике. Их значительное опережение по физической подготовке по сравнению со спортсменами контрольной группы было заметно уже в ходе эксперимента. Сдача контрольных нормативов на втором этапе подтвердила успешность разработанной методики – спортсмены, входящие в состав экспериментальной группы, показали тот результат, который поможет им сдать комплекс упражнений и получить главную роль.

Результаты проведенного педагогического эксперимента и анализ научно-методической литературы позволяют сделать следующие выводы:

1. Выявлено отсутствие проверенных методик и рекомендаций, которые способствовали бы улучшению результатов артистов профессионального ледового шоу возраста 20-30 лет, чтобы улучшить свои личностные показатели в фигурном катании и актерском мастерстве и претендовать на главные роли в ледовом шоу.

2. Был подобран комплекс упражнений, который включался в план регулярных тренировок, с учетом потребностей спортсмена. У артистов было важно подтянуть показатели общей физической подготовки, уровень различных элементов на льду и актерское мастерство.

3. Результаты педагогического эксперимента подтвердили гипотезу – индивидуально подобранные упражнения, дополнительно включенные в план тренировок, позволили артистам профессионального ледового шоу показать тот результат, который позволил бы им претендовать на главные роли в шоу.

Так, в экспериментальной группе произошло увеличение таких показателей как : бег на 100 м, Аксель на льду 2,5 оборота, Комбинированное вращение, верхняя поддержка на льду Лассо, верхняя раскрутка на льду

рыбка, вращение волчок со сменой ноги, вращение либела со сменой ноги, веревки, кораблик на льду, средняя раскрутка на льду за руку и ногу.

#### 4. Разработаны практические рекомендации:

- у артистов профессионального ледового шоу можно повысить мотивацию для регулярного посещения тренировок дав им возможность сдать нормативы на главную роль;

- индивидуально подобранные упражнения специальной направленности позволяют не только улучшить нужные физические качества, но и помогут улучшить общее физическое состояние артиста;

- важно следить за техникой выполнения упражнений – иначе можно не только не улучшить результаты, но и получить травму;

- подбор упражнений следует производить с учетом возраста, потребностей, индивидуальных анатомических и физиологических особенностей артиста;

- включение в план тренировок дополнительных упражнений не должно слишком утомлять спортсмена, уровень нагрузки должен нарастать постепенно;

- монотонность утомляет артистов ледового шоу возраста 20-30 лет, поэтому чтобы разнообразить тренировочный процесс, следует чередовать упражнения. Можно включать и эмоциональные рычаги, устраивая в ходе тренировок соревнования с другими спортсменами.

## СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Антонова, О.А. Возрастная анатомия и физиология [Текст]/ О.А. Антонова. – М., 2006 . – С. 45-56.
2. Баёва, Н. А. Анатомия и физиология детей школьного возраста [Текст]: Учебное пособие / Н.А. Баёва, О.В. Погадаева. - Омск: СибГУФК, 2003. - 56 с.
3. Безруких М.М. Возрастная физиология: (Физиология развития ребенка) [Текст]: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / М. М. Безруких, В. Д. Сонькин, Д. А. Фарбер. - М.: Академия, 2003. - 416 с.
4. Ваганова И. Ю., Рапопорт Л. А., Терентьев А. Е., Харитонова Е. В. Роль комплекса ГТО в развитии физической культуры населения Свердловской области [Текст] /И.Ю. Ваганова, Л.А. Рапопорт, А.Е. Терентьев, Е.В. Харитонова. – Екатеринбург, 2017.
5. Ермолаев, Ю.А. Возрастная физиология [Текст]: учебное пособие для студентов педагогических институтов по специальности №2106 "Биология" / Ю.А. Ермолаев. – Москва : Высшая школа, 1985. – 384 с.
6. Ефремова Н. Г., Цуркан А., Скоморохова И. О. Значимость возрождения современного комплекса ГТО для укрепления здоровья нации [Текст] // Молодой ученый. — 2014. — №21. — С. 725-726. — URL <https://moluch.ru/archive/80/14218/> (дата обращения: 23.03.2018)
7. Жилкин А. И. и др. Ж723 Легкая атлетика [Текст]: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / А.И.Жилкин, В.С.Кузьмин, Е.В.Сидорчук. — М.: Издательский центр «Академия», 2003.
8. Локтев С.А., Легкая атлетика в детском и подростковом возрасте [Текст]: Практическое руководство для тренера – М.: Издательство Советский спорт, 2007. – 404с.
9. Ляксо, Е. Е. Возрастная физиология и психофизиология[Текст].: учебник для СПО / Е. Е. Ляксо, А. Д. Ноздрачев, Л. В. Соколова. — М. : Издательство Юрайт, 2018. — 396 с.

10. Методическое пособие по подготовке населения, в том числе по самостоятельной подготовке населения и по подготовке лиц, подлежащих призыву на военную службу, к выполнению нормативов и требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) для физкультурно-спортивных работников и организаторов тестовых мероприятий [Текст].: метод.пособие / под общ. ред. Н.В. Паршиковой. М.: Минспорт России, 2016.

11. Методические рекомендации для учителей физической культуры по подготовке обучающихся к выполнению норм ВФСК «ГТО»[Текст] Составитель: Куликова А.В.- 52с.

12. Методические рекомендации по механизмам учёта результатов выполнения нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) при осуществлении текущего контроля и промежуточной аттестации обучающихся по учебному предмету «Физическая культура».[Электронный ресурс] URL: [http:// perev-roo.ru/update/roo/2015/ Metod\\_rekom\\_GTO\\_1.pdf](http://perev-roo.ru/update/roo/2015/ Metod_rekom_GTO_1.pdf) (дата обращения: 02.11.2016)

13. Османов Э. М., Романова Н. Г., Дерябина Г. И. Физиологические основы развития двигательных качеств. Часть II. Сила, быстрота, ловкость методическое пособие [Текст]. - Тамбов: Учебное издание, 2006 -318 с.

14. Приказ Минспорта РФ от 12.09.2013 N 730 "Обутверждениифедеральныхгосударственныхтребований кминимумусодержания, структуре, условиямреализациидополнительныхпредпрофессиональныхпрограммвобластифизическойкультурыиспортаиксрокамобученияпоэтимпрограммам" (Зарегистрировано в Минюсте РФ 02.12.2013 N 30530)

15. Слимейкер, Р. Серьезные тренировки для спортсменов на выносливость [Текст] / Роб Слимейкер, Рэй Браунинг: Пер. с англ. – Мурманск: Издательство «Тулома», 2007 – 328 с.

16. Стратегия развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2020 года. Утверждена распоряжением

Правительства Российской Федерации от 7 августа 2009 г. N 1101-р [Электронный ресурс] (дата обращения: 25.12.2015)

17. Указ президента РФ о неотложных мерах по обеспечению здоровья населения РФ (в ред. Указа Президента РФ от 07.11.1997 N 1175) [Электронный ресурс] / <http://infopravo.by.ru/fed1993/ch02/akt13372.shtm>

18. Указ Президента Российской Федерации от 24 марта 2014 г. № 172 «О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)» [Электронный ресурс] <https://rg.ru/2014/03/26/gto-dok.html> (дата обращения 02.11.2016)

19. Федеральный закон о санитарно-эпидемиологическом благополучии населения (в ред. Федерального закона от 30.12.2001 N 196-ФЗ) [Электронный ресурс]/ <http://ozpp.ru/zknd/sani/>

20. Федеральный закон Российской Федерации от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» <http://www.rg.ru/2007/12/08/sport-doc.html> (дата обращения: 12.11.2016)

21. Федеральная целевая программа «Развитие физической культуры и спорта в Российской Федерации на 2016-2020 годы», утверждена Постановлением Правительства РФ №30 от 21.01. 2015 г. [Электронный ресурс]  
[http://www.consultant.ru/document/cons\\_doc\\_LAW\\_174530/8613986f6e626cf634d3b546e1daaf1bf69cc7f0/](http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_174530/8613986f6e626cf634d3b546e1daaf1bf69cc7f0/) (дата обращения 02.07.2017)

22. Федеральный закон Российской Федерации от 29.06.2015 № 204-ФЗ 2016 «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и отдельные законодательные акты Российской Федерации» [Электронный ресурс]  
[http://www.consultant.ru/document/cons\\_doc\\_LAW\\_181840/](http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_181840/) (дата обращения: 02.11.2016)

23. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта легкая атлетика (утв. приказом Министерства спорта РФ от 24 апреля 2013 г. № 220) Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта

художественная гимнастика (утв. приказом Министерства спорта РФ от 5 февраля 2013 г. N 40)

24. Фискалов, В.Д. Основы спортивной подготовки [Текст]: уч. пособие /В.Д. Фискалов, В.П. Черкашин. – Волгоград: ВГАФК, 2002 – 141 с.

25. Шакина, Е. А. Определение гибкости [Текст] / Е. А. Шакина // Физическая культура в школе. – 1994 – №7. – С. 15-23.

26. Эльконин Д.Б. Избранные психологические труды. [Текст] - М., 1989.

27. Эрик Г.Эриксон. Детство и общество. [Текст] - Изд. 2-е, перераб. и доп. / Пер. с англ. — СПб.: Ленато, АСТ, Фонд «Университетская книга», 1996.— 592 с.

28. Юный легкоатлет: пособие для тренеров ДЮСШ. [Текст] / Авт.-сост.В.Б. Попов, Ф.П. Суслов, Е.И. Ливадо. – М.: ФиС., 1984 – 224 с.

## Приложение 1

### Нормативы испытаний (тестов) профессионального ледового шоу «RussianIceStars»(Великобритания) Vступень (возрастная группа от 20 до 30 лет)

№ п/п	Испытания (тесты)	Нормативы					
		Юноши			Девушки		
		отл	хор	удовл	отл	хор	удовл
Обязательные испытания (тесты)							
1.	Бег на 100 м (с)	14,6	14,3	13,4	17,6	17,2	16,0
2.	Бег на 2000 м (мин,с)	-	-	-	12,00	11,20	9,50
	или бег на 3000 м (мин,с)	15,00	14,30	12,40	-	-	-
3.	Прыжок на льду Сальхов 3 оборота	Быстрый заход, высокий прыжок и хороший пролет, чистое приземление	Или медленный заход или невысокий прыжок или небольшой пролет или нечистое приземление	Медленный заход, невысокий прыжок, небольшой пролет, нечистое приземление	Быстрый заход, высокий прыжок и хороший пролет, чистое приземление	Или медленный заход или невысокий прыжок или небольшой пролет или нечистое приземление	Медленный заход, невысокий прыжок, небольшой пролет, нечистое приземление
	Риттбергер 3 оборота	Быстрый заход, высокий прыжок и хороший пролет, чистое приземление	Или медленный заход или невысокий прыжок или небольшой пролет или нечистое приземление	Медленный заход, невысокий прыжок, небольшой пролет, нечистое приземление	Быстрый заход, высокий прыжок и хороший пролет, чистое приземление	Или медленный заход или невысокий прыжок или небольшой пролет или нечистое приземление	Медленный заход, невысокий прыжок, небольшой пролет, нечистое приземление
	Флип 3 оборота	Быстрый	Или медленный	Медленный	Быстрый	Или медленный	Медленный

		заход, высокий прыжок и хороший пролет, чистое приземление	ный заход или невысокий прыжок или небольшой пролет или нечистое приземление	заход, невысокий прыжок, небольшой пролет, нечистое приземление	заход, высокий прыжок и хороший пролет , чистое приземление	ный заход или невысокий прыжок или небольшой пролет или нечистое приземление	заход, невысокий прыжок, небольшой пролет , нечистое приземление
	Лутц 3 оборота	Быстрый заход, высокий прыжок и хороший пролет, чистое приземление	Или медленный заход или невысокий прыжок или небольшой пролет или нечистое приземление	Медленный заход, невысокий прыжок, небольшой пролет, нечистое приземление	Быстрый заход, высокий прыжок и хороший пролет , чистое приземление	Или медленный заход или невысокий прыжок или небольшой пролет или нечистое приземление	Медленный заход, невысокий прыжок, небольшой пролет , нечистое приземление
4.	Комбинированное вращение	Быстрый заход, устойчивая позиция, высокая скорость	Медленный заход или неустойчивая позиция или низкая скорость	Медленный заход, неустойчивая позиция, низкая скорость	Быстрый заход, устойчивая позиция, высокая скорость	Медленный заход или неустойчивая позиция или низкая скорость	Медленный заход, неустойчивая позиция, низкая скорость



Испытания (тесты) по выбору							
5.	Аксель на льду 2,5 оборота	Быстрый заход, высокий прыжок и хороший пролет, чистое приземление	Или медленный заход или невысокий прыжок или небольшой пролет, чистый пролет или нечистый пролет или нечистый приземление	Медленный заход, невысокий прыжок, небольшой пролет, нечистый приземление	Быстрый заход, высокий прыжок и хороший пролет, чистый приземление	Или медленный заход или невысокий прыжок или небольшой пролет, чистый пролет или нечистый приземление	Медленный заход, невысокий прыжок, небольшой пролет, нечистый приземление
6.	Верхняя поддержка на льду Лассо	Быстрый заход, большое количество оборотов, чистое приземление	Медленный заход или малое количество оборотов или нечистый приземление	Медленный заход, малое количество оборотов, нечистый приземление	Быстрый заход, большое количество оборотов, чистый приземление	Медленный заход или малое количество оборотов или нечистый приземление	Медленный заход, малое количество оборотов, нечистый приземление
	Верхняя поддержка на льду жим	Быстрый заход,	Медленный заход	Медленный заход,	Быстрый заход,	Медленный заход	Медленный заход,

		больш ое количе ство оборот ов, чистое призем ление	или малое количе ство оборот ов или нечист ое призем ление	малое количе ство оборот ов, нечист ое призем ление	больш ое количе ство оборот ов, чистое призе мление е	или малое количе ство оборот ов или нечист ое призем ление	малое количе ство оборот ов, нечист ое призем ление
7.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	36	40	50	33	36	44
8.	Вращение волчок со сменой ноги	Быстр ый заход, устойч ивая позици я, высока я скорос ть	Медлен ный заход или неусто йчивая позици я или низкая скорост ь	Медлен ный заход, неусто йчивая позици я, низкая скорост ь	Быстр ый заход, устойч ивая позиц ия, высок ая скорос ть	Медлен ный заход или неусто йчивая позици я или низкая скорост ь	Медле нный заход, неусто йчивая позици я, низкая скорос ть
	Вращение либела со сменой ноги	Быстр ый заход, устойч ивая позици я, высока я скорос ть	Медлен ный заход или неусто йчивая позици я или низкая скорост ь	Медлен ный заход, неусто йчивая позици я, низкая скорост ь	Быстр ый заход, устойч ивая позиц ия, высок ая скорос ть	Медлен ный заход или неусто йчивая позици я или низкая скорост ь	Медле нный заход, неусто йчивая позици я, низкая скорос ть

9.	Средняя раскрутка на льду за руку и ногу	Быстрый заход, большое количество ство оборот ов, чистое призем ление	Медленный заход или малое количество ство оборот ов или нечистое призем ление	Медленный заход, малое количество ство оборот ов, нечистое призем ление	Быстрый заход, большое количество ство оборот ов, чистое призем ление	Медленный заход или малое количество ство оборот ов или нечистое призем ление	Медленный заход, малое количество ство оборот ов, нечистое призем ление
	Средняя раскрутка на льду самолетик	Быстрый заход, большое количество ство оборот ов, чистое призем ление	Медленный заход или малое количество ство оборот ов или нечистое призем ление	Медленный заход, малое количество ство оборот ов, нечистое призем ление	Быстрый заход, большое количество ство оборот ов, чистое призем ление	Медленный заход или малое количество ство оборот ов или нечистое призем ление	Медленный заход, малое количество ство оборот ов, нечистое призем ление
	Средняя раскрутка на льду на голове без рук	Быстрый заход, большое количество ство оборот	Медленный заход или малое количество ство оборот	Медленный заход, малое количество ство оборот ов,	Быстрый заход, большое количество ство оборот	Медленный заход или малое количество ство оборот	Медленный заход, малое количество ство оборот ов,

		ов, чистое призем ление	ов или нечист ое призем ление	нечист ое призем ление	ов, чистое призе мление	ов или нечист ое призем ление	нечист ое призем ление
	Средняя раскрутка на льду за ногу	Быстр ый заход, больш ое количе ство оборот ов, чистое призем ление	Медлен ный заход или малое количе ство оборот ов или нечист ое призем ление	Медлен ный заход, малое количе ство оборот ов, нечист ое призем ление	Быстр ый заход, больш ое количе ство оборот ов, чистое призе мление	Медлен ный заход или малое количе ство оборот ов или нечист ое призем ление	Медле нный заход, малое количе ство оборот ов, нечист ое призем ление
10.	Ласточка на льду	Быстр ый заход, устойч ивая позици я, чистый сход	Медлен ный заход или неусто йчивая позици я или нечист ый сход	Медлен ный заход, неусто йчивая позици я, нечист ый сход	Быстр ый заход, устойч ивая позиц ия, чисты й сход	Медлен ный заход или неусто йчивая позици я или нечист ый сход	Медле нный заход, неусто йчивая позици я, нечист ый сход
11.	Верхняя раскрутка на льду рыбка	Быстр ый заход, больш ое количе	Медлен ный заход или малое количе ство оборот	Медлен ный заход, малое количе ство оборот ов,	Быстр ый заход, больш ое количе	Медлен ный заход или малое количе ство оборот	Медле нный заход, малое количе ство оборот ов,

		ство оборот ов, чистое призем ление	ов или нечист ое призем ление	нечист ое призем ление	ство оборот ов, чистое призе млени е	ов или нечист ое призем ление	нечист ое призем ление
	Верхняя раскрутка на льду стульчик	Быстр ый заход, или больш ое количе ство оборот ов, чистое призем ление	Медлен ный заход или малое количе ство оборот ов или нечист ое призем ление	Медлен ный заход, малое количе ство оборот ов, нечист ое призем ление	Быстр ый заход, или больш ое количе ство оборот ов, чистое призе млени е	Медлен ный заход или малое количе ство оборот ов или нечист ое призем ление	Медле нный заход, малое количе ство оборот ов, нечист ое призем ление
12.	Кораблик на льду	Быстр ый заход, устойч ивая позици я, чистый сход	Медлен ный заход или неусто йчивая позици я или нечист ый сход	Медлен ный заход, неусто йчивая позици я, нечист ый сход	Быстр ый заход, устойч ивая позиц ия, чисты й сход	Медлен ный заход или неусто йчивая позици я или нечист ый сход	Медле нный заход, неусто йчивая позици я, нечист ый сход
13.	Актерское мастерство	Выполнение всех упражнений					

Количество испытаний (тестов) в возрастной группе	13	13	13	13	13	13
Количество испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения роли в профессиональном ледовом шоу	7	8	9	7	8	9

## Приложение 2

### Тренировочные занятия на отделении фигурного катания для артистов ледового шоу в зале

Дни недели	Подготовительная часть	Основная часть			Заключительная часть
		1-вид	2-вид	3-вид	
Понедельник	Урок классической хореографии (классический экзерсис)	прыжки	скакалка, работа над композицией	отработка вращений	Упражнения для растяжки
Вторник	Общеразвивающая разминка (растяжка)	отработка вращений	скакалка $\frac{4+4+4}{1}$	поддержка	Упражнения для дыхания
Среда	Урок классической хореографии	поддержка	отработка вращений	скакалка $\frac{4+4+4}{1}$	Упражнения для расслабления
Четверг	Общеразвивающая разминка (растяжка)	раскрутки	обруч $\frac{4+4+4}{1}$	прыжки	Упражнения для дыхания
Пятница	Урок классической хореографии	прыжки	раскрутки	скакалка $\frac{4+4+4}{1}$	Упражнения для растяжки
Суббота	Урок современной хореографии	поддержка	скакалка $\frac{4+4+4}{1}$	прыжки	Упражнения для растяжки
Воскресенье	Выходной день – активный отдых				

### Приложение 3

#### Тренировочные занятия на отделении фигурного катания для артистов ледового шоу на льду

Дни недели	Подготовительная часть	Основная часть			Заключительная часть
Понедельник	Раскатка (дуги, тройки, твизлы, крюки, выкруюки и т.д.)	Скольжение	Вращения	Прыжки	Закатка (обманный шаг)
Вторник	Раскатка (дуги, тройки, твизлы, крюки, выкруюки и т.д.)	Раскрутки	Поддержки	Вращения	Закатка (обманный шаг)
Среда	Раскатка (дуги, тройки, твизлы, крюки, выкруюки и т.д.)	Скольжение	Прыжки	Раскрутки	Закатка (обманный шаг)
Четверг	Раскатка (дуги, тройки, крюки, выкруюки и т.д.)	Раскрутки	Поддержки	Прыжки	Закатка (обманный шаг)
Пятница	Раскатка (дуги, тройки, крюки, выкруюки и т.д.)	Скольжение	Вращения	Раскрутки	Закатка (обманный шаг)
Суббота	Раскатка (дуги, тройки, твизлы, крюки, выкруюки и т.д.)	Поддержки	Прыжки	Вращения	Закатка (обманный шаг)
Воскресенье	Выходной день – активный отдых				



## Приложение 4

### Тренировочные занятия на отделении фигурного катания для артистов ледового шоу в зале

Дни недели	Подготовительная часть	Основная часть			Заключительная часть
		1-вид	2-вид	3-вид	
Понедельник	Урок классической хореографии (классический экзерсис)	прыжки	скакалка, работа над композицией	отработка вращений	Упражнения для растяжки
Вторник	Общеразвивающая разминка (растяжка)	отработка вращений	скакалка $\frac{4+4+4}{1}$	поддержки	Упражнения для дыхания
Среда	Урок классической хореографии	поддержки	отработка вращений	скакалка $\frac{4+4+4}{1}$	Упражнения для расслабления
Четверг	Общеразвивающая разминка (растяжка)	раскрутки	скакалка $\frac{4+4+4}{1}$	прыжки	Упражнения для дыхания
Пятница	Урок классической хореографии	прыжки	раскрутки	скакалка $\frac{4+4+4}{1}$	Упражнения для растяжки
Суббота	Урок современной хореографии	поддержки	скакалка $\frac{4+4+4}{1}$	прыжки	Упражнения для растяжки
Воскресенье	Выходной день – активный отдых				

## Приложение 5

### Тренировочные занятия на отделении фигурного катания для артистов ледового шоу на льду

Дни недели	Подготовительная часть	Основная часть			Заключительная часть
Понедельник	Раскатка (дуги, тройки, крюки, выкрутки и т.д.)	Скольжение	Вращения	Прыжки	Закатка (обманный шаг)
Вторник	Раскатка (дуги, тройки, крюки, выкрутки и т.д.)	Вращения	Скольжение	Поддержки	Закатка (обманный шаг)
Среда	Раскатка (дуги, тройки, крюки, выкрутки и т.д.)	Прыжки	Поддержки	Раскрутки	Закатка (обманный шаг)
Четверг	Раскатка (дуги, тройки, крюки, выкрутки и т.д.)	Скольжение	Вращения	Раскрутки	Закатка (обманный шаг)
Пятница	Раскатка (дуги, тройки, крюки, выкрутки и т.д.)	Поддержки	Скольжение	Прыжки	Закатка (обманный шаг)
Суббота	Раскатка (дуги, тройки, крюки, выкрутки и т.д.)	Скольжение	Вращения	Прыжки	Закатка (обманный шаг)
Воскресенье	Выходной день – активный отдых				